

PAMUVIRI:ZVAMUNOFANIRWA KUZIVA

Nhanganyaya

1. Kubata pamuviri

Kuva nemwana isarudzo yamunoita imi nemurume wenyu kana kuti neshamwari yenu yepabonde. Munhukadzi anotsigirwa nemurume wake kana kuti shamwari yake yepabonde panguva yekuzvitakura ne yekuzvara anowanzopona zvakanaka. Kuva nepamuviri kunofanirwa kurongwa nguva dzose. Zvakakosha kuchengetedza mari inozoshandisa panguva yekuzvitakura uyewo pakuchengeta mwana. Mari inodikanwa iyi inogona kusanganisira yezvipfeko zvemwana, yekunyoresa kuchipatara, yeongororo, nekugara muchipatara uyewo kuendeswa kune imwe nzvimbo yekubatsirwa kana zvikaonekwa zvakakodzera.

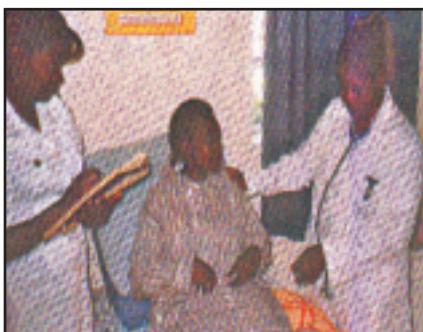


2. Kunyoresa

Pamunongoziva chete kuti mavwa nepamuviri, imi nemurume wenyu kana kuti shamwari yenu yepabonde munofanira kuenda kundonyoresa pakiriniki iri pedyo nemi. Munofanirwa kunyoresa musati masvika masvondo gumi nemaviri ekubata pamuviri kuitira kuti kana pane matambudziko aripo aonekwe uye agadziriswe nokukasika. Mwana anofanirwa kuzvarirwa pachipatara kana kuti pakiriniki ine zvekushandisa zvinodikanwa uye vabatsiri vezveutano kuitira kuti muve makachengeteka uyewo kuti musununguke mwana zvakanaka.

3. Zvinotarisirwa panguva yekuzvitakura

Zvinokurudzirwa kuti madzimai ose akazvitakura ashanye kukiriniki kanosvika kana (4 times), kuti andoongororwa asati asununguka. Munogona kunzi mushanye kakawanda kupfuura apa zvichienderana neutano hwenyu nehwemwana. Munokurudzirwa maererano nezvinhu zvakaita sezvamunofanirwa kudya, kusimbisa muviri (exercise), kuzorora nenayaya dzepabonde panguva yamunenge makazvitakura.



Kushanya kwekutanga

Pakushanya kwekutanga munotaura nhoroondo yenu uye munoongorowa kuti zvionekwe kuti mune matambudziko here kana kuti kwete. Zuva ramunotarisirwa kusununguka rinotsvakwa kuchishandisa zuva ramakapedzisira kutevera zvakanaka semwedzi yose. Izvi zvinobatsira kuongorora zvinenge zvichiitika pakukura kwepamuviri. Munhu anotarisirwa kutakura nhumbu kwemasvondo makumi mana, asi rangarirai kuti kubva pamasvondo makumi matatu nemanomwe mwana anenge akwana uye anogona kuzvarwa chero nguva.

Rangarirai kuti munogona kurwadziwa nepamuviri chero zvazvo nguva yekusununguka mwana isati yakwana.

- Panoitwawo ongororo dzekuona kuti hamuna matambudziko here. Munogona kuziva zvinenge zvabuda mune dzimwe ongororo musi wadzinenge dzaitwa, asi zvimwe munotozozviziva pamunoshanya panguva inotevera. Ikodzero yenu kubvunza nezveongororo dzinoitwa kuti dziri kuitirwei, uyewo kuziva zvinenge zvabuda muongororo idzi.
- Mucharapiwa chirwere chero chipi zvachochinenge chaonekwa.
- Munoyambirwa nezveutachiwana hwe HIV. Zvakakosha kuti munhu azive nezvemamiriro ake maererano nezveutachiwana hwe HIV kuitira kuti kana ane utachiwana uhwu asahutapurira kumwana asati azvarwa.
- Mapiritsi emhando yeferrous sulphate nefolic acid anopiwa kumunhu anenge akazvitakura kuitira kudzivirira dambudziko rekushomeka kweropa mumuviri. Mapiritsi aya anofanirwa kunwiwa zuva nezuba.
- Kana muchibva kunzvimbo dzine chirwere chemarariya muchapiwawo mapiritsi ekudzivirira chirwere ichi.
- Muchabaiwa jekiseni rerudzi rwe Tetanus Toxoid (TT) kuitira kudzivirira chirwere chechiomesashaya/tetenasi.

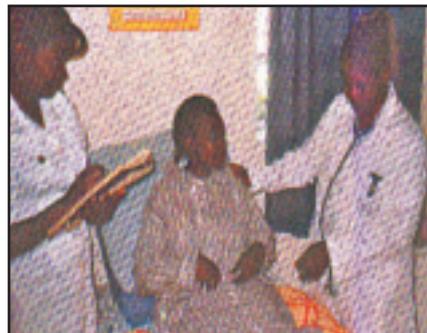
Murume wenu kana shamwari yenu yepabonde anokurudzirwa kukuperekedzai pamunoshanya kukiriniki panguva yekuzvitakura. Zviri nane kuti ateerere dzidziso yezveutano yamunenge muchipiwa kana kuti apinde pamunenge muchirairwa.

Muchaziviswa nezvezuva ramunofanirwa kushanya zvakare kukiriniki. Nguva zhinji munoshanya zvakare kana kwapera masvondo mana, asi munogona kunzi mukasike kudzoka, ndokunge zvaonekwa zvakakodzera. (Munokumbirwa kuti muteerere dzidziso yamunopiwa nevashandi vezveutano).

Kumwe kushanya panguva yekuzvitakura

Kushanya kumwe nekumwe kuchatevera kwakakosha.

- Pakushanya uku imi nemwana wenyu asati aberekwa munoongororwa kuitira kuona kuti zvinhu zvakamira zvakanaka here.
- Munogona kuramba muchipiwa mapiritsi (ferrous sulphate nefolic acid) ayo amunofanirwa kunwa kuitira kudzivirira dambudziko rekushomeka kweropa mumuviri.
- Mucharamba muchinwa mapiritsi ekudzivirira marariya kana muchigara kunzvimbo ine chirwere ichi.
- Muchabaiwa jekiseni rechipiri rekudzivirira chirwere chechiomesashaya.



Muchakurukurwa nemi maererano nezveurongwa hwenyu hwekusununguka. Kana muchigara kure nekiriniki uye kune dambudziko rezvekfumbisa, panguva iyo zuva ramunotarisirwa kusununguka roswedera (kwasara masvondo maviri) zviri nane kuti mundogara nehama panzvimbio yamunogona kuzosvika pachipatara nokukasika. Munogonawo kundogara kumatumba kana kuti dzimba dzekugarira dzepachipatara.

Zvamunofanirwa kurangarira

Nhumbu dzose dzinofanirwa kunyaoreswa uye munofanirwa kusunungukira pakiriniki kana kuti pachipatara muchibatsirwa nachiremba kana kuti mukoti.

Kana mune zviratidzo zvinotevera munofanirwa kuenda kukiriniki nokukurumidza pasina kuzomirira kushanya kunotevera:

- Kubuda ropa kunhengo yamai (sikarudzi) nguva yekuzvarwa kwemwana isati yakwana.
- Kurwadziwa nemusoro zvakanyanya.
- Kusanyatsoona zvakanaka.
- Kuzvimbba tsoka.
- Kugwinha.
- Kutamba kwemwana kwakanyanyisa kana kusatamba kwake mudumbu, kana
- Kusangonzwa kugadzikana chero nguva ipi zvayo.

Nguva dzose munofanirwa kuva nemumwe munhu anokubatsirai, zvikuru sei kana zuva renyu rekusununguka roswedera.

I v a i n e m a r i y a k a c h e n g e t e r w a matambudziko angangoitika.



Rangarirai kugadzirira bhegi renyu rinenge rine hembe yekurarisa, tauro, sipo, donje rekuzvishambidza naro, mapatapata, nezvimwe zvakadaro.

Rangarirai kugadzirira zvinodikanwa zvemwana zvinosanganisira mitambo/manapukeni, chipeneti, vhesi, zvipfeko zvefurana, chekuputirisa, mafuta evhasirina, matauro, nezvimwe zvakadaro.

Hamufanirwi kunwa mishonga yamusina kunzi mushandise namukoti kana chiremba, uye munofanirwa kurairwa zviri maererano nekuputa fodya nekunwa hwahwa sezvo izvi zvichigona kukanganisa mwana.

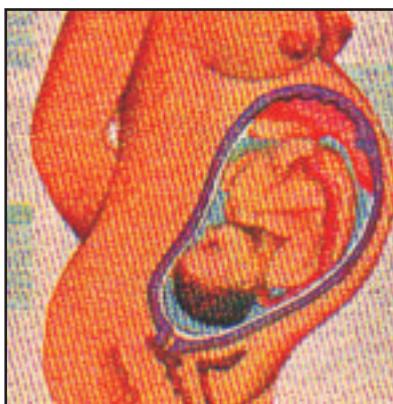
Kana mune utachiwana hwe HIV, rangarirai kuti munogona kipiwa mushonga kana mishonga yekudzivirira kutapukira kweutachiwana huchienda kumwana wenyu.

Chii chinogona kuitika kana nguva yekusununguka yoswedera

Marwadzo ekusununguka asati atanga, munogona kuona shanduko dzinosanganisira:

- Kurerukirwa kana kuti kudzika kwemwana**

Kana nguva yekusununguka yoswedera, munogona kunzwa mwana achidzika zasi, pedyo nenzvimbo yehudyu. Nzimbo yemwana itsva inogona kuita kuti mapapu enyu akure, zvichiita kuti murerukirwe nekufema. Zvisinei, izvi zvinogona kuremedza dundira kana kuti furidzo yenu, izvo zvinozoita kuti muende kuchimbuzi kakawanda.



Panhumbu yekutanga, kurerukirwa uku kunogona kuitika masvondo kana kuti mazuva akawanda marwadzo ekuzvara asati atanga.

Panhumbu dzinozotevera, kurerukirwa uku kunogona kusaitika kwenguva refu. Kune mamwe madzimai, shanduko idzi dziri pachena. Vamwe havana chavanoona kana kunzwa.

- **Kuva nesimba rakawanda**

Munogona kungomuka mamwe mangwanani mune simba rakawanda. Chido chekusuka nekurongedza zvinhu chinowanzozikanwa chichienderana nekuswederwa kwenguva yekusununguka.

- **Kusunga-sunga kwenyama dzemuchibereko (Braxton-Hicks contractions)**

Kusunga-sunga kwenyama ‘kwenhema’ kunogona kufungidzirwa semarwadzo anoitika pakuzvara. Kunowanzotanga nechepakati nepakati penguva yekuva nepamuviri koramba kuchiitika kusvikira pakuzonosununguka. Munogona kutoona kusunga-sunga kwenyama uku kuchiitika nemaziso.

4. Marwadzo ekuzvarwa kwemwana

Kuzvara kwemudzimai mumwe nemumwe kwakasiyana. Kunzwisisa zvinowanzoitika kunogona kukubatsirai pakuziva zvekutarisira kana zuva renyu rekusununguka roswedera. Kuzvarwa kwemwana kunopatsanurwa mumatanho matatu anoti: kuvhurika kwemuromo wechibereko, kubuda kwemwana uye kubuda kwechavakuru. Pamunoona zviratidzo zvekuda kuzvarwa kwemwana, endai kuchipatara nokukurumidza. Pamadzimai anenge achizvara kekutanga, kuzvarwa kwemwana kunotora nguva iri pakati pemaawa gumi nemaviri nemaawa makumi maviri nemana. Madzimai akambozvara anogona kusununguka panguva ingangosvika pamaawa manomwe.

Kuziva zviratidzo zvekutanga kwekuzvara - Zivai zvekutarisira

Zvimwe zvezviratidzo zvekutanga kuzvarwa kwemwana zvinogona kusanganisira:

- Jeko
- Marwadzo nechekuzasi kwedumbu
- Kurwadziwa nemusana, uye
- Manyoka

(a) Kubva kwemadzihwa anovhara muromo wechibereko

Panguva yekuzvitakura, pane madzihwa akakora chose anenge akavhara muromo wechibereko kuitira kuvhardzira utachiwana kuti husapinda muchibereko. Panotanga kuvhurika muromo wechibereko madzihwa aya

anobva. Munogona kuona madzihwa akatetepera kana kuti akakora achibuda. Anowanzova neruvara rwebhurauni uye dzimwe nguva anenge akasangana neropa. Kubuda kwemadzihwa aya chiratidzo chekuti mwana anogona kunge ava kuzotanga kubuda mudumbu. Zvisinei, dzimwe nguva madzihwa aya anogona kubuda, asi mwana achizozvarwa kwapera svondo imwe chete kana kupfuura. Kana zviratidzo zvekuti mwana ava kuzozvarwa zvatanga, munofanirwa kuzorora zvakakwana muri pamba muchigadzirira kuzoenda kukirinika kana kuchipatara sezvamairairwa panguva yose yamakange makazvitakura.

(b) Kuputsika kweshupa

Kuputsika kweshupa kunoonekwa nekubuda kwemvura yakawanda kana shoma kunhengo yamai (sikarudzi). Munofanira kunge mune donje kana micheka zvokuvishambidza nazvo zvakakwana.

(c) Kusunga-sunga kwenyama dzemuchibereko

Kana nguva yenu yekusununguka yoswedera, kusunga-sunga kwenyama dzemuchibereko ‘kwemanyepo’ kunogona kuwedzera kana kuti kunogona kutokonzera marwadzo. Kusunga-sunga kwenyama ‘kwemanyepo’ uku kunozoteverwa nekusunga-sunga kwenyama chaiko. Cherechedzai kuti kusunga-sunga kunoita nyama dzemuchibereko kunoitika nguva nenguva here uye kuti kunoitika zvakasimba here kubva pakutanga kusvika pakupedzisira.

5 Kubuda kwemwana mudumbu

Murume wenu kana kuti shamwari yenu yepabonde inokurudzirwa kuva nemi pakuzvarwa kwemwana. Izvi zvinokurudzirwa sezvo iri nzira yakanaka yekuunza kubatana kwakasimba mumhuri menyu. Muwadhi ma munene muri, mucharamba muchiongororwa kuitira kuona kana zvinhu zviri kufamba zvakanaka. Mukoti kana mumwe anenge achibatsira vakazvitakura, achaedza nepose paanokwanisa kukubatsirai kuti mwana azvarwe zvakanaka. Zvichienderana nemamiriro enyu kana kuti emwana wenu, mwana anogona kuzvarwa nenzira dzinotevera:



(a) Kuzvara kwemazuva ose kuburikidza nepanhengo yamai (sikarudzi)

Izvi zvinoitika kana zvinhu zvose zvakamira zvakanaka uye munobatsirwa kuti musununguke nenzira inotarisirwa. Kana kusunga-sunga kwenyama

dzemuchibereko kwava kunyanya kuitika uye kwawedzera kusimba, muchangonzwa kuti mavá kufanirwa kugomera. Chiremba kana kuti mukoti anenge achikutaurirai zvekuita. Munofanirwa kugomera chete kana manzi mugomere. Kana musoro wemwana ukange wabuda, mukoti kana kuti chiremba achakukumbirai kuti mumbomira kugomera kwekanguva kuitira kuti awane mukana wekubvisa tsvina nemvura dzinenge dziri mumuromo nemumhino dzemwana. Achaongorora mumutsipa memwana kuitira kuona kuti rukuvhute haruna kumonerera mumutsipa here. Kana rwakamonerera uyewo zvichienderana nekuti rwakaregedzeka zvakadii, mukoti kana kuti chiremba anogona kurusunungura. Kana rwakamonerera mumutsipa zvakasimba, runogona kusungwa uye kudimburwa mwana asati abuda mudumbu. Munobva mazokurudzirwa kugomera kuitira kuti muviru wemwana wose uchibuda mudumbu.

Mwana achangobuda mudumbu, rukuvhute rwake ruchasungwa uye kudimburwa. Muchabaiwawo jekiseni re (oxytocin) rinofanirwa kukubatsirai pakusungana kwenyama dzechibereko.

Murume wenyu kana kuti shamwari yenu yepabonde anokurudzirwa kuvapo pamunenge muchisununguka mwana kana achida. Izvi zvinokurudzirwa sezvo iri nzira yakanaka yekusimbisa ukama mumhuri yenu.

Mwana anotarisirwa kungotanga kuchema nekufema paanenge achangozvarwa. Kana akasachema oga, achaitwa zvinoita kuti acheme namukoti kana kuti chiremba. Mwana wenyu anobva azoiswa pachipfuba chenyu kana kuti padumbu obva ozofukidzwa netauro rake kuti adziirwe. Mukoti kana kuti chiremba achaongorora mamiriro enhengo dzenyu dzemuviri kuitira kuona kuti hamuna kurasikirwa neropa rakawandisa here uye kuti hapana pakuvvara here uye kuti hapana pakuvvara here panzira yabuda nemwana.



Chavakuru chinozobuda mudumbu mukati menguva yechidimbu cheawa zvichitevera kuzvarwa kwemwana. Kana mwana abuda mudumbu, chibereko chinowanzozvisunga chega kuti chidzokere panzvimbo yacho.

Kana chavakuru chabuda, mukoti kana kuti chiremba achaongorora kuitira kuva nechokwadi chekuti chabuda chose here nokuti kana chikasarira mukati chinozokonzenza kubuda ropa nezvirwere (infections). Dumbu rinozokwizwa kuitira kuti nyama dzechibereko dziwedzere kusungana. Kukuvara kwese kungadaro kwaitika panhengo yaamai (sikarudzi) kana kuti nhengo yaamai (sikarudzi) ikange yachekwa, zvose izvi zvichagadzirisa. Kana ropa risisabudi zvakanyanya uye kukuvara kwese kwagadzirisa, muchashambidzwa mobva mosiiwa kuti muzorore nemwana wenyu. Mushandi wezveutano acharamba achióngorora kuti hamusi kubuda ropa here.

Muchakurudzirwa kuyamwisa mwana wenyu mukaka waamai paanenge achangozvarwa senzira yekuvamba tsika yekungoyamwisa mukaka waamai chete, zvichibatsira kusungana kwenyama dzechibereko uye kuunza kubatana pakati paamai nemwana. Pakuyamwisa apa, munogona kunzwa kakurwadza nechepazasi peguvhu izvi zvinokonzerwa nekusungana kwenyama dzechibereko. Kana utano hwemwana husina kumira zvakanaka, anogona kuiswa mugirazi (incubator). Zvichienderana nemamiriro ake, munogona kupiwa mwana wenyu kana kuti anogona kuendeswa kunochengeterwa vana.



(b) Kuchekwa kwenhengo yaamai (sikarudzi)

Madzimai echidiki anoshushikana nekuchekwa kwenhengo (sikarudzi). Zvakakosha kuti muzive nezvazvo. Pane kuchekwa kunoitwa nechepakati penhengo (sikarudzi) nepanobuda netsvina kuitira kukudza nzira kuti musoro wemwana ubude zvakanaka. Nguva zhinji mwana haagoni kubuda nokuti nhengo yaamai (sikarudzi) inenge iri diki pamusoro wemwana. Dzimwe nguva mukana wenhengo yaamai (sikarudzi) unenge wakakura zvakanaka, asi unenge usina kuwana nguva yekutatamuka zvakakwana. Kurova kwehana yemwana kunogona kunge kusingagutsi mukoti kana chiremba, nokudaro vanoita kuti mwana akurumidze kubuda mudumbu. Izvi ndizvo zvimwe zvikonzero zvinoita kuti nhengo yaamai (sikarudzi) ichekwe. Mushandi wezveutano achakuzivisai zvikonzero zvaita kuti muchekwe. Kana mwana abuda, pachekwa panesonwa.

i) Oparesheni yepadumbu

Paopareseni yepadumbu, munhu anochekwa mukana wakakura masendimita makumi maviri nechepazasi peguvhu kuitira kuvhura chiberekko uye kubudisa mwana. Hamunzwi kurwadziwa nokuti munenge mabaiwa jekiseni rekuti munzwe chiveve muviri wose kana kuti panzvimbo inofanirwa kuchekwa chete. Kana butiro rikabuda, chiremba kana kuti mushandi wezveutano anozovhara panenge pachekwa. Pachiberekko nepaganda panenge pachekwa pansonwa neshinda zvinonyungudika. Oparesheni yekuchekwa kwepadumbu isina kuoma (uncomplicated) inogona kutora nguva iri pakati, pemaminitsi makumi maviri nemakumi matatu. Hamufanirwi kutyka kana mukaziviswa kuti muchaitwa oparesheni yepadumbu. Oparesheni iyi inoitwa nachiremba kana imwewo nyanzvi yezveutano. Oparesheni iyi inogona kuva muzvikwata zvinotevera:

(ii) Oparesheni yepadumbu yagara yakarongwa

Oparesheni yekuchekwa padumbu yagara yakarongwa ndeinozikanwa kuti ichaitwa pachine nguva. Oparesheni yemhando iyi inoitwa kwasara svondo imwe chete kana kuti mbiri dzenguva yekuzvarwa kwemwana. Oparesheni iyi inoitirwa kuti mwana akure zvakakwana uyewo kuti pasaita matambudziko kana marwadzo ekuzvara atanga. Inogona kuitwa kana amai vakamboitwa imwe oparesheni yekuchekwa padumbu chero zvazvo zvichigoneka kuti amai vakambochekwa padumbu vagone kusununguka kuburikidza nepanhengo yaamai (sikarudzi) panhumbu dzinotevera. Hamuna kodzero yekungozvisarudzira kuitwa oparesheni yepadumbu kana zvichionekwa kuti hazvina kukunakirai imi kana kuti mwana.

(iii) Oparesheni yepadumbu yechimbichimbi

Dzimwe nguva oparesheni yekuchekwa padumbu inenge iri iyo nzira yega yekukuraramisai imi kana kuti mwana kana kuti mose, semuenzaniso kana:

- chavakuru chakarembra zvakanyanya muchiberekoo zvekutovhara muromo wechiberekoo. Mamiriro akadai echavakuru anonzi placenta praevia
- Munzira munobuda nemwana muchibuda ropa, asi imi muchiri kure nekusununguka
- utano hwemwana huchigona kukanganisika nemhaka yekushaya mweya wekfema
- mwana achitadza kubuda mudumbu nekukasika nemhaka yekuti rukuvhute rwadonhera mberi (cord prolapse) musingakwanisi kusununguka mwana pasina rubatsiro
- mwana akachinjika mudumbu kana kuti musoro uri mudenga uyezve akakura zvakanyanya
- amai vane chirwere chebhiipii (BP) kana chimwewo chirwere
- mwana anenge ari mudumbu akatsonga zvakanyanya kana kuti

akaneta zvakanyanya zvekuti angatadza kurarama kana akazvarwa kuburikidza ne panhengo yaamai (sikarudzi) pane zvimbewo zvikonzero.

6. Nguva yekunge mwana azvarwa

Urefu hwenguva yamuchagara muchipatara hunoenderana nemamiriro enyu nemwana. Zvakakosha kuti munge makagadzirira zvamungada kushandisa imi kana kuti zvingada kushandiswa nemwana.

- Mwana achada nhumbi dzinodziya nemitambo kana kuti manapukeni.
- Mucharamba muchirasikirwa neropa, asi rinozoita richibuda zvishoma nezvishoma kusvikira ramira. Nokudaro munofanirwa kuva nezvezkuvishambidza zvakaita sedonje kana micheka yakachena.
- Munokurudzirwa kuyamwisa mwana wenyu mukaka waamai mukati meawa imwe chete yekutanga uye panguva dzose mwana paanenge achida mukaka. Vakoti vachakudzidzisai kuyamwisa mwana zvakanaka uyewo nzira dzekuti mukaka urambe uchinyuka zvakanaka.
- Kana mune utachiwana hwe HIV mwana wenyu anofanirwa kupiwa mushonga unonzi Nevirapine mukati memaawa makumi manomwe nemaviri.
- Muchapiwa mazano akanangana nekudzivirira pamuviri.
- Zvakakosha kuti mugare makashambidzika chaizvo.
- Kana munhu akaitwa oparesheni yekuchekwa panhengo (sikarudzi) kana kuti akakuvara pakusununguka, anofanirwa kugeza uye kuchinja donje rekuzvishambidza naro nguva nenguva.
- Mwana wenyu anofanirwa kubaiwa jekiseni reBCG asati abva pachipatara.
- Imi nemwana wenyu munofanirwa kuongororwa zvakare muzuva rechitatu nerechinomwe kubva musi wekusununguka.
- Muchapiwa zuva ramunofanirwa kuzoongororwa, kazhinji kana kwapera masvondo matanhatu.



Sunungukai kubvunza kana kushanyira mushandi wezveutano kana kuti chipatara chiri pedyo nemi pese pamunenge muchida mazano kana rubatsiro.

**NHUMBU YENYU NGAIKUPEI MUFARO IMI NEMURUME WENYU
KANA SHAMWARI YENYU YEPABONDE**